

# VU Research Portal

## De sportpsychologie in Nederland

Bakker, F.C.

### **published in**

Sport en Geneeskunde. The Flemish/Dutch Journal of Sports Medicine  
2007

### **document version**

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### **citation for published version (APA)**

Bakker, F. C. (2007). De sportpsychologie in Nederland. *Sport en Geneeskunde. The Flemish/Dutch Journal of Sports Medicine*, 40, 18-21.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal ?

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)



# De sportpsychologie in Nederland

Door F.C. Bakker

## Samenvatting

De sportpsychologie in Nederland heeft de laatste twintig jaar een positieve ontwikkeling doorgemaakt. De acceptatie van sportpsychologie en mentale training in de sport is duidelijk toegenomen. De opleiding, ook die tot praktijksportpsycholoog, heeft gestalte gekregen en er wordt in toenemende mate sportpsychologisch onderzoek gedaan. In combinatie met de belangstelling van studenten voor de sportpsychologie geven deze ontwikkelingen vertrouwen in de toekomst van de sportpsychologie in Nederland.

## Summary

*The development of sport psychology in the Netherlands in the last twenty years is a positive one. Sport psychology and psychological skills training are increasingly accepted in sports practice. The education of sport psychologists is well organized, and sport psychology research increased markedly. Students are strongly interested in the area of sport psychology.*

**Trefwoorden:** Sportpsychologieopleiding, praktijksportpsycholoog, mentale training, sportpsychologisch onderzoek

Waar psychologie in de regel omschreven wordt als 'de studie van het (menselijk) gedrag', ligt de omschrijving van sportpsychologie voor de hand: 'bestudering van gedrag in sport- en bewegings-situaties'. In veel boeken op het gebied van sportpsychologie komt deze omschrijving, of een die er veel op lijkt, terug (onder andere<sup>1,2</sup>). Sportpsychologie gaat dus niet alleen over topsport en topsporters, maar bestrijkt een aanzienlijk breder terrein: bestudering van het gedrag van coaches, officials, toeschouwers en ouders van sportende kinderen behoort evenzeer tot het terrein van de sportpsychologie als de bestudering van gedrag van recreatie-, wedstrijd- en topsporters. Het beeld dat de buitenstaander heeft, is vaak anders. Sportpsychologie wordt geassocieerd met topsport. In het

verlengde daarvan ligt ook het idee dat sportpsychologie en mentale training en begeleiding eigenlijk hetzelfde zijn. Die beeldvorming is niet zo vreemd. Berichtgeving over sportpsychologie is in bijna alle gevallen gekoppeld aan topsport: het haalt de kranten als een sportpsycholoog aangehouden wordt door een van de professionele voetbalclubs, in interviews met topsporters komt hun mentale training frequent naar voren en als er geen sportpsycholoog meegaat met de olympische ploeg is dat nieuws. Niet verwonderlijk dus dat het beeld van de

sportpsychologie smaller is dan het terrein waarop deze specialisatie binnen de psychologie zich richt. Het gaat echter wel degelijk om een veel breder terrein dan dat van de mentale training van topsporters. Om een willekeurige greep te doen: onderwerpen als motieven voor sportbeoefening, beweegredenen van recreanten die (halve) marathons lopen, effecten van lichamelijke inspanning op iemands zelfbeeld, de relatie tussen verstoord eetgedrag en sport en gewelddadig gedrag van sporters én toeschouwers horen allemaal óók tot het studiegebied van de sportpsychologie.

## Sportpsychologie als zelfstandig studiegebied

Hoewel er al meer dan honderd jaar geleden sportpsychologisch onderzoek werd gedaan,



wordt het begin van de sportpsychologie als zelfstandig studiegebied binnen de psychologie algemeen gedateerd net over de helft van de vorige eeuw. Zo rond 1960 kreeg sportpsychologisch onderzoek op diverse plaatsen (buiten Nederland!) een min of meer structurele plaats aan universiteiten. In de jaren zestig werden (internationale) verenigingen voor sportpsychologie opgericht, verschenen de eerste wetenschappelijke sportpsychologische tijdschriften en werden nationaal en internationaal congressen en symposia op het terrein van de sportpsychologie georganiseerd. Eveneens in die periode begon de opleiding op het gebied van de sportpsychologie gestalte te krijgen. Kortom, sportpsychologie vertoonde meer en meer kenmerken van een zelfstandige discipline.

In Nederland liep dat overigens allemaal niet zo'n vaart. Weliswaar waren er ook in ons land wel enige activiteiten op het terrein van de sportpsychologie, maar in vergelijking met landen als de Verenigde Staten, Canada, Australië en een aantal Europese landen was het niet indrukwekkend. Tot ongeveer 1985 was het vooral de Vereniging voor Wetenschappelijk onderzoek van de Sport en de Lichamelijke Vorming (VWSL) die aandacht besteedde aan sport en psychologie. De VWSL organiseerde in de periode van 1970 tot 1985 verschillende studiedagen over sportpsychologie en bracht verscheidene publicaties uit over sport en psychologie. Namen als die van Hueting en Blitz zijn verbonden aan die periode en zij behoorden ook tot de weinigen die onderzoek deden op het gebied van de sportpsychologie. Het duurde echter tot 1989 voordat de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN) werd opgericht. Dat jaartal markeert het begin van een aantal ontwikkelingen die bij elkaar de conclusie rechtvaardigen dat de sportpsychologie er nu in absolute zin redelijk voor staat in Nederland en in vergelijking met twintig jaar geleden zelfs een heel goede positie inneemt.

### Omslag in de beeldvorming

Om met die goede positie te beginnen: ten tijde van de oprichting van de VSPN was de rol van de sportpsychologie en met name de toepassing ervan in de topsport marginaal. In de pers werd veelal meesmuilend over sportpsychologie en sportpsychologen gedaan. Sporters die gebruik-

maakten van de diensten van psychologen werden als min of meer mislukt beschouwd. Een sporter ging alleen naar een psycholoog als hij ernstig in de problemen zat en er op eigen kracht niet meer uit kwam, althans dat was een wijdverbreide opvatting. Geen wonder dat sporters het in de regel angstvallig voor zich hielden als zij zich lieten adviseren door een psycholoog of zo iemand consulteerden om zichzelf te verbeteren. Dit beeld bestaat inmiddels niet meer. Sporters geven publiekelijk te kennen dat zij zich op alle gebieden zo goed mogelijk willen ontwikkelen, dus ook op dat van hun mentale vaardigheden. Dat er iets mis is met een sporter die zich laat adviseren door een psycholoog, valt moeilijk vol te houden als coryfeeën als Johann Olav Koss voor de televisie verklaren al tijden die adviezen in te winnen.

### Professionalisering van de sportpsychologie

Bij de oprichting van de VSPN telde de vereniging net iets meer dan dertig leden. Inmiddels is dat aantal uitgegroeid tot ruim boven de 250. Gewoon lid van de VSPN kunnen uitsluitend afgestudeerde (doctoraal/master) psychologen en bewegingswetenschappers zijn die zich tijdens hun studie ten minste een halfjaar specifiek bezig gehouden hebben met sportpsychologie. Ten tijde van de oprichting van de VSPN was er nauwelijks sprake van een opleiding op het terrein van de sportpsychologie en al helemaal niet van een opleiding die kwalificeerde tot praktijk-sportpsycholoog. Enkele psychologen hadden zich door zelfstudie en contacten met buitenlandse vakgenoten ontwikkeld tot kwalitatief goede praktijk-sportpsychologen, maar structureel was er niets geregeld, en enige garantie dat iemand die zichzelf afficheerde als mentaal trainer of begeleider ook gekwalificeerd was voor die taken, ontbrak volledig. De VSPN heeft sinds de oprichting scholingsactiviteiten georganiseerd om de leden die de toepassingskant op wilden een basisscholing te geven. Inmiddels heeft de VSPN in het najaar van 2006 de accreditatie afgerond. Op basis van aantoonbare kwalificaties en ervaring is aan een aantal VSPN-leden een accreditatie verleend en is een register opgesteld

## Normaal gesproken gaat in september 2007 de postacademische opleiding tot praktijk-sportpsycholoog van start





van praktijksportpsychologen, docentsportpsychologen en onderzoekersportpsychologen. Vanaf het najaar van 2006 kunnen VSPN-leden alleen nog geaccrediteerd worden als zij aan strikte scholingseisen hebben voldaan. Met name voor de praktijksportpsycholoog zijn (opleiding s)voorzieningen getroffen. Normaal gesproken gaat in september 2007 de postacademische opleiding tot praktijksportpsycholoog van start, een opleiding met een studielast van ruim een jaar.

NOC\*NSF heeft over het geheel genomen een belangrijke rol gespeeld bij de professionalisering en acceptatie van de sportpsychologie/mentale training in Nederland. Tussen grofweg 1990 en 1995 liet NOC\*NSF cursussen over mentale training en begeleiding verzorgen voor (bonds)coaches (en wat later ook voor sporters!). Deze cursussen droegen bij aan een grotere bekendheid bij coaches en sporters van sportpsychologie en mentale training. Ze hielpen ook het vooroordeel weg te nemen dat mentale training en begeleiding iets was voor de kneuzen en zwakkeren. Het besef ontstond dat mentale training ging over het trainen van psychologische (mentale) vaardigheden, zoals het hanteren van stressvolle si-

tuaties, het controleren van emoties, het sturen van de aandacht en het vasthouden van concentratie. Vaardigheden die te leren en te

## De houding van 'de sport' is aanzienlijk positiever dan 25 jaar geleden

trainen zijn en waardoor de sporter zichzelf in een betere uitgangspositie brengt als er gepresteerd moet worden. De hierboven geschetste ontwikkelingen op het gebied van de accreditatie zijn mede door NOC\*NSF gestimuleerd. NOC\*NSF heeft bij monde van Charles van Commenée uitgesproken in principe in de toekomst uitsluitend nog met geaccrediteerde sportpsychologen in zee te willen gaan. Ten slotte heeft NOC\*NSF verschillende projecten (mede)gefinancierd die professionalisering en kwaliteitsverbetering van de sportpsychologie beoogden.

### Toenemend aantal publicaties

De laatste 25 jaar heeft een toenemend aantal publicaties over sportpsychologie het licht gezien. Na de brochureachtige publicatie van Kugel<sup>3</sup> getiteld *Sport en psychologie. Een inleiding voor trainer en spelers* verscheen in 1984 het eerste Nederlandstalige handboek over sportpsychologie van Bakker en Whiting<sup>4</sup>. Van dat boek kwamen in het begin van de jaren negentig (up-

date) vertalingen uit in het Engels, Frans, Duits en Spaans. Sinds 1984 zijn er verschillende andere boeken geschreven door Nederlandse (sport)psychologen, veelal met een duidelijk accent op toepassing en/of mentale training, zoals uit sommige titels direct naar voren komt. Naast het oudere *De winnaar is gezien* (Blitz)<sup>5</sup>, moeten zeker de meest recente worden genoemd: *Scoren tussen de oren* (Moormann & Pijpers)<sup>6</sup>, *Mentale training in de sport* (Schuijers, een bewerking van zijn proefschrift)<sup>7</sup> en *Totaalcoachen. Begeleiden met action type* (Huijbers & Murphy)<sup>8</sup>. Naast deze boeken verschijnt sinds de oprichting van de VSPN het *Sportpsychologie Bulletin*. Het blad, dat twee keer per jaar uitkomt, bevat in de regel een of twee artikelen waarin verslag gedaan wordt van wetenschappelijk onderzoek op het gebied van de sportpsychologie. Daarnaast wordt informatie verstrekt over actuele ontwikkelingen in de sportpsychologie, zowel binnen als buiten Nederland. Een laatste verheugende ontwikkeling is de toename van het aantal proefschriften over sportpsychologische onderwerpen. Het is verleidelijk te schrijven dat het aantal dissertaties van de laatste circa tien jaar een veelvoud is van wat er aan proefschriften in de daaraan voorafgaande dertig jaar verscheen. Dat heeft echter vooral te maken met het zeer kleine aantal promoties op sportpsychologische onderwerpen in die dertig jaar. Niettemin stemt het tot tevredenheid dat er de laatste ruim tien jaar in Amsterdam (VU), Groningen, Leiden, Keulen, Leuven en Brussel minstens acht proefschriften met succes zijn verdedigd door Nederlandse of Vlaamse collega's.

### Weinig structurele aandacht voor sportpsychologie in onderwijs

Maar hoe mooi al het voorgaande ook is, er blijft nog wel het een en ander te wensen over. Zoals ik hiervoor schreef, staat het er in vergelijking met twintig jaar geleden zeker goed voor met de sportpsychologie, maar in absolute zin is die positie niet meer dan redelijk. In het universitaire onderwijs is slechts bij Bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam structureel aandacht voor sportpsychologisch onderwijs én onderzoek en, zij het zeker wat betreft cursorisch onderwijs in veel geringere mate, bij Bewegingswetenschappen Groningen. Bij de Nederlandse psychologieopleidingen beperkt het onderzoek zich tot een enkeling die daarvoor ruimte krijgt van zijn vakgroep of afdeling (Moormann in Leiden, Dudink, tot zijn vertrek, bij de Universiteit van Amsterdam) en heeft het sportpsychologie-



onderwijs voorzover mij bekend alleen bij de UvA een (zeer bescheiden) plaats in het curriculum. Het goeddeels ontbreken van sportpsychologie in de psychologie-opleidingen is er de oorzaak van dat de omvang van het sportpsychologisch onderwijs en onderzoek aan de Nederlandse universiteiten per saldo beperkt is. Bovendien maakt de situatie dat slechts op een à twee plaatsen de sportpsychologie een structurele plaats heeft het vakgebied kwetsbaar. Het voorgaande brengt ook met zich mee dat het aantal promotieplaatsen binnen de sportpsychologie gering is, en in geen verhouding staat tot het aantal studenten dat na hun master graag door zou gaan in het sportpsychologisch wetenschappelijk onderzoek. Ook het aantal mogelijkheden om als praktijksportpsycholoog emplooi te vinden is beperkt. Hoewel er groei zit in dat aantal mogelijkheden, zal hier het aanbod de komende jaren wel groter zijn dan de vraag. Op zichzelf is dit overigens niet negatief. De keerzijde is dat de zeer sterk gemotiveerde studenten zich tot praktijksportpsycholoog willen ontwikkelen, wat het aanzien van de sportpsychologie alleen maar ten goede kan komen.

In Europa speelt momenteel een streven naar een gemeenschappelijke masteropleiding op het gebied van de sport- en 'exercise'-psychologie. Deze gemeenschappelijke opleiding moet een vervolg worden op het programma van de 'European Master in Exercise and Sport Psychology', een programma dat twaalf universiteiten al meer dan tien jaar gezamenlijk verzorgen, maar dat geen officiële status heeft als masteropleiding. Het idee is dat die nieuwe gemeenschappelijke opleiding die status wel heeft. De invoering van het bachelor/masterstelsel vormde een impuls voor het initiatief tot die gemeenschappelijke opleiding. Nu doet zich echter het wrange feit voor dat Bewegingswetenschappen van de VU, dat vanaf het begin betrokken was bij het programma van de 'European Master', moet afhaken, omdat de gemeenschappelijke masteropleiding een studieduur krijgt van twee jaar, zoals in de meeste Europese landen gebruikelijk bij masteropleidingen. De Nederlandse masteropleidingen, waaronder die van Bewegingswetenschappen, mogen echter niet langer duren dan een jaar (afgezien van  $\beta$ -opleidingen en technische opleidingen en enkele uitzonderingen). Bewegingswetenschappen kan met haar éénjarige master dus niet meedoen. Hier doet zich dus het wonderlijke verschijnsel voor dat wat bedoeld was om de internationalisering te stimuleren, namelijk de invoering van het BaMa-stelsel, door

de rigide regelgeving over studieduur averechts uitwerkt: bestaande internationale samenwerking verdwijnt omdat die rigide regels uitbouw van die samenwerking niet toestaan.

### Conclusie

De laatste twee alinea's plaatsen enkele kanttekeningen bij het optimistische beeld dat daarvoor werd geschetst over de stand van zaken van de sportpsychologie in Nederland. Toch is er alle reden voor optimisme. De belangstelling onder studenten voor de sportpsychologie is groot. De houding van 'de sport' is aanzienlijk positiever dan 25 jaar geleden. Er wordt sportpsychologisch onderzoek gedaan. En er is sprake van een goed gestructureerde opleiding. Dat er toch nog wensen over zijn is alleen maar goed. Het behoedt voor genoegzaam achterover leunen, en daarvoor is het inderdaad te vroeg. Maar dat is niks bijzonders: Is het niet onze aard dat we het altijd te vroeg vinden voor achterover leunen? En och, voor sportenthousiastelingen is dat misschien ook wel de perfecte instelling.

### Literatuur

1. Bakker, F.C., Whiting, H.T.A. & Van der Brug, H. (1992). *Sport psychology. Concepts and applications*. Chichester: Wiley.
2. Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
3. Kugel, J. *Sport en psychologie. Een inleiding voor trainer en spelers*. Haarlem: De Vrieseborch.
4. Bakker, F.C. & Whiting, H.T.A. (1984). *Sportpsychologie*. Alphen aan den Rijn: Samsom.
5. Blitz, P.S. (1989). *De winnaar is gezien. Psychologie van presteren en presenteren*. Haarlem: De Vrieseborch.
6. Moormann, P.P. & Pijpers, R. (Red.) (2004). *Scoren tussen de oren. De theorie en praktijk van individuele mentale training*. Lisse: Harcourt.
7. Schuijers, R. (2004). *Mentale training in de sport. Toepassing en effecten*. Maarssen: Elsevier.
8. Huijbers, J. & Murphy, P. (2006). *Totaalcoachen. Begeleiden met action type*. Nieuwegein: Arko Sports Media.

### Over de auteur

Frank C. Bakker is werkzaam als universitair hoofddocent sportpsychologie bij de faculteit der Bewegingswetenschappen, Vrije Universiteit Amsterdam. Vanaf de oprichting in 1989 tot 2001 was hij voorzitter van de Vereniging voor Sportpsychologie in Nederland (VSPN).

### Correspondentieadres:

Vrije Universiteit Amsterdam, Faculteit der Bewegingswetenschappen, Dr. F.C. Bakker, Van der Boechehorststraat 9, 1081 BT Amsterdam. e-mail [f.c.bakker@fbw.vu.nl](mailto:f.c.bakker@fbw.vu.nl)